



UK Government

NHS

Test and Trace

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਪਰਖਿਆ
ਜਾਵੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵੀਡ
-19) ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ
ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ



ਇਹ ਇਕ ਆਸਾਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਕ ਹੈ.

ਜਨਵਰੀ 2021

ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਪੇਜ 3
- 2 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਹਕੀਟਿ ਰਹਜਸਟਰ ਕਰੋ ਪੇਜ 6
- 3 ਆਪਣਾ ਕੋਰੀਅਰ ਭੰਡਾਰ ਬ ਕਿ ਕਰੋ ਪੇਜ 8
- 4 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਤਆਰ ਪੇਜ 10
- 5 ਗਲੇ ਦਾ ਸਵਾਬ ਪੇਜ 11
- 6 ਨੱ ਕ ਦਾ ਸਵਾਬ ਪੇਜ 13
- 7 ਆਪਣਾ ਪਰੀਖਣ ਪੈਕ ਕਰ ਪੇਜ 15
- 8 ਆਪਣੇ ਪਰੀਖਿਆ ਨਤੀਜੇ ਪਰਾਪਤ ਕਰੋ ਪੇਜ 16
- 9 ਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੇਜ 17

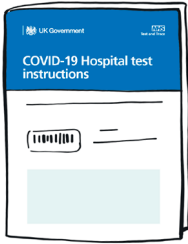
1 ਜਾਲ ਪਛਾਲ



Department
of Health &
Social Care

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ:

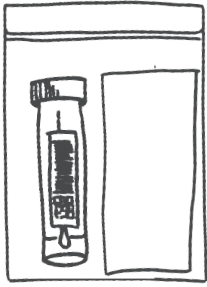


- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਸਕੈਨ ਪਰਾਪਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

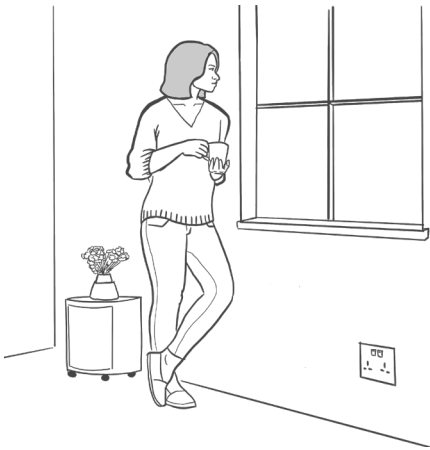


- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕੌਪਰਖਣਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ
ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਸਹਲਾਂ 3 ਸਦਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ
ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਠਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸਕ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਣ
ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਸਹਿ ਰਸਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

Withdrawn 11 May 2022



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਿਰ ਮਸਹਸ ਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।



ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਤ ਸਮਿਰ ਹਨ।

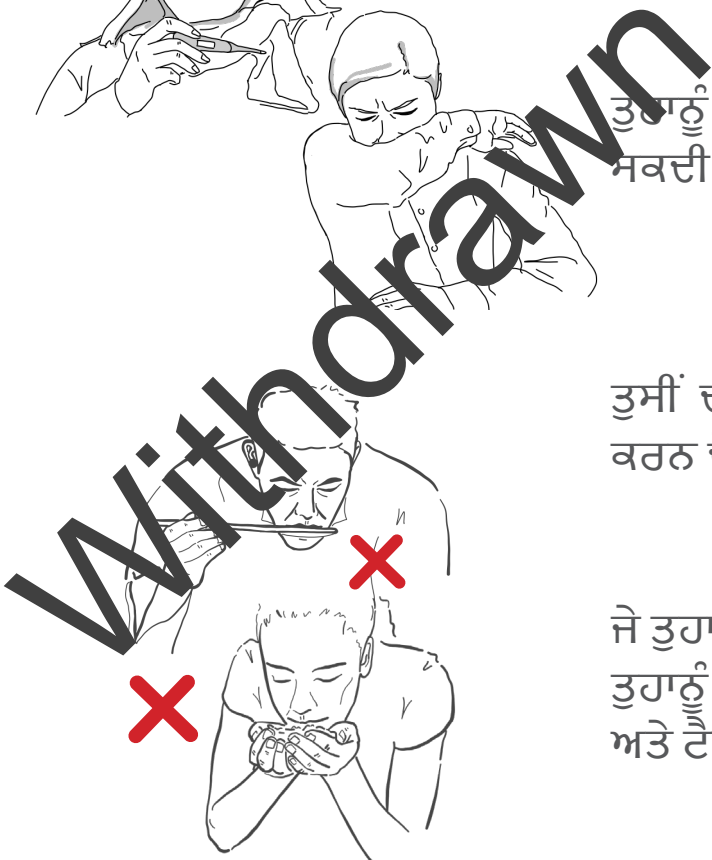


ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਖੁੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

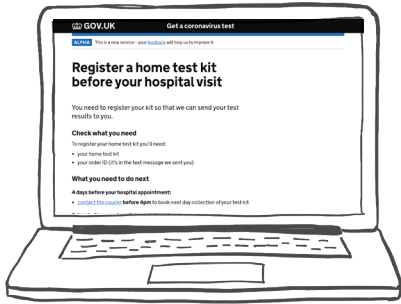
ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੂੰਧ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



2

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਹਕੀਟ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ



ਸਜ਼ੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਕੱਟ ਪਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਹਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

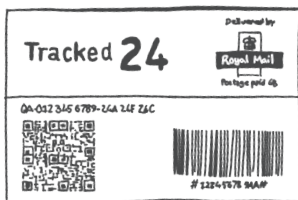
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਸਕਸਰਆ ਸਚਿ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ:
www.gov.uk/register-hospital-test



ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੌਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਡਰ ID. ਇਹ 10 ਨੂੰ ਰਿੰਗਾਂ ਦਾ ਸਿਣਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸਚਿ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਸਟ ਹਕੀਟ ਬਾਰਕੋਡ. ਇਹ 11 ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਖਆਰੀ ਦਾ ਸਿਣਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਸਕ ਇਹ ਰਿਕੋਡ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਤਾਚਿ, ਪਲਾਸਮਟਕ ਸਟਊਰੀ, ਲੀਕ-ਪਰ ਫੌਰੀਗ ਅਤੇ ਸਰਟਰਨ ਰਿਕਸ ਤੇ ਹੈ।
- ਪਰੀਪੇਡ ਸਰਟਰਨ ਲੇ ਲਿ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਇਲ ਮੇਲ ਬਾਰਕੋਡ. ਇਹ 13 ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਸਿਣਆ ਹੈ।



3

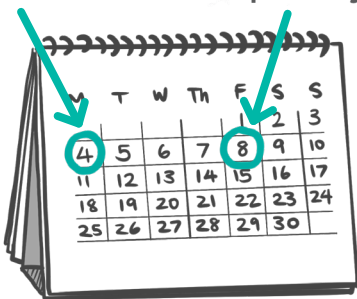
ਆਪਣਾ ਕੋਰੀਅਰ ਭੰਡਾਰ ਬ ਕਿ ਕਰੋ



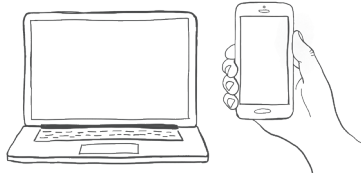
ਇਕ ਕੋਰੀਅਰ ਉਹ ਸਮਿਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਸਟ ਸਕੱਟ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਸਿਚਿ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Book courier

Hospital day



ਸਿਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ 4 ਹਦਨ ਪਹਲਿਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੋਰੀਅਰ ਕਿ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰ ਰਤ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਕੋਰੀਅਰ ਕਿ ਕਰਨ ਲਈ,

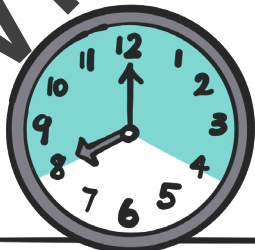
www.collections.royalmail.com

ਜਾਓ ਸੋਰਿ 8 ਜਿ ਤੋਂ ਸਾਮ 6 ਜਿ ਤੱਕ ਜਾਂ

0800 0511811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਇਲ ਮੇਲ ਰਿਕੋਡ ਦੀ ਜ਼ਰ ਰਤ ਹੋਏਗੀ।



8:00AM - 4:00PM

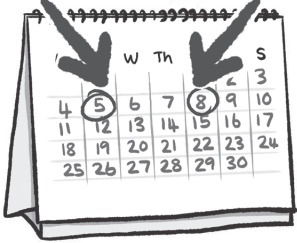
ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਰੀਅਰ ਅਗਲੇ ਸਦਨ ਸੋਰਿ 8 ਜਿ ਤੋਂ ਸਾਮ 4 ਜਿ ਦੇ ਸਚਿਕਾਰ ਆਯੋਗਾ।

4

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਤਿਆਰ

Take test

Hospital day



ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ 3 ਹਦਨ ਪਸਹਲਾਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਲਓ।

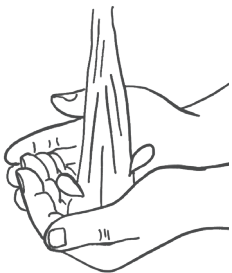
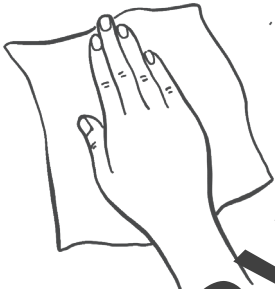
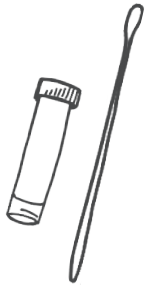
ਇਸ ਸਦਨ ਸੌਰਿ 7 ਜਿ ਤੋਂ ਪਸਹਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਕੱਟ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰ ਰਤ ਹੈ, ਤਾਸਕ ਇਹ ਕੋਰੀਆ ਲਈ ਸਤਆਰ ਹੋ।

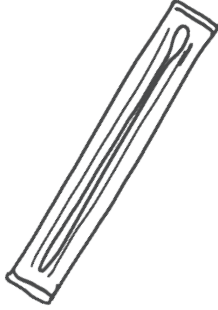
ਪਰੀਸਖਆ ਰਿਰੇ ਸਚੁੰਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਤ ਜਲਦੀ ਗਾਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।

ਇੱਕ ਸਤਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਸਫ਼ ਇਸ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਸਕੱਟ ਤੋਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਲੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱ ਕ ਗਿ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਸਹਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱ ਕ ਨੂੰ ਸਟਸ ਨਾਲ ਉਡਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰ ਰਤ ਹੋਏਗੀ।

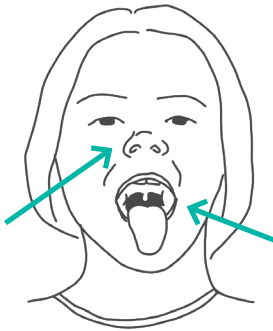
ਟੈਸਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਸਹਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਣਿ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ।





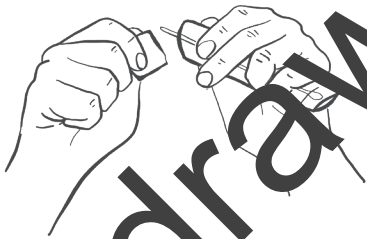
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਇੱਕ ਸਵਾਬ ਦੀ ਰਿਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂਚ ਕਰੋਗੇ।

ਇੱਕ ਸਵਾਬ ਇੱਕ ਿੱਡੀ ਕਪਾਹ ਦੇ ਫੁੱਲ ਚਿਗੀ ਹੈ।

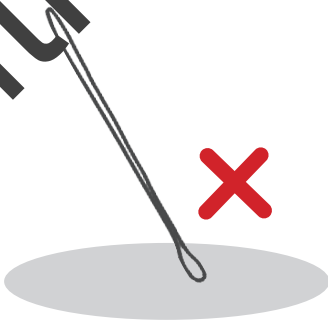


ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਚੋਟੀ ਲਈ ਇਕੋ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਰਿਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਜਿਥੇ ਚੋਟੀ ਨਾਸਸਕਾਂ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।



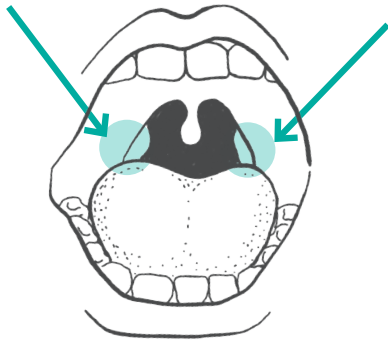
ਪੈਕੇਜ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਵਾਬ ਿਹਰ ਕੱਢੋ।



ਸਿੱਧੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਦ ਜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਸਦਓ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5

ਗਲੇ ਦਾ ਸਵਾਬ



ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੌਨਹਸਲ ਲੱਭੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੌਨਹਸਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਸਪਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਰਮ ਸਹੱਸੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਹਿਰ ਕੱਢਣਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਗਲੇ ਤੋਂ ਨਮ ਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੀ ਰਿਤੋਂ ਕਰੋ

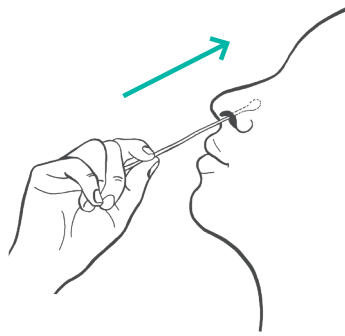


ਰਿ ਪਾਸੇ 4 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਸਪਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨਰਮ ਸਹੱਸੇ ਉੱਤੇ ਸਹਲਾਓ।

ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਜ਼ਹੀ ਅਰਾਮੀ ਲਿੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।

6

ਨੀਂਕ ਦਾ ਸਵਾਬ



ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਤੋਂ ਨਮ ਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸੀ ਸਿੱਕੀ ਰਿੱਤੋਂ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਿੱਕੋ।

ਸਿੱਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਸਸਆਂ ਸੱਚਿ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਲਿਓ ਧੱਕੋ।

ਇਹ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਹਿਤ ਸਜ਼ਾਦਾ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ।



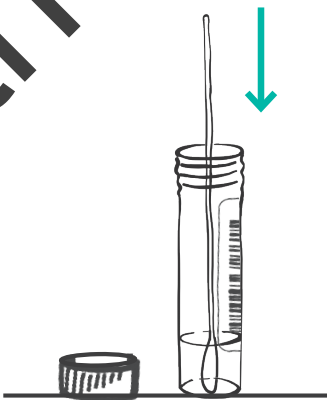
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 10 ਮ ਕੰਮਲ ਸਰਕਲਾਂ ਲਈ ਸਿੱਕੋ।

ਇਹ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਕੀਤਾ, ਹੁਣ ਦ ਜੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਸਿੱਕੋ।

ਸਿੱਕੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਹਟਊਬ ਸੱਚਿ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਹਟਊਬ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਜ਼ਾ ਘੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਜ਼ਾ ਸੱਚਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਜ਼ਾ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਸਨਸਚਤ ਕਰੋ ਸਕ ਤਰਲ ਸਟਿੱਕੀ ਸੱਚਿ ਰਹੇ।





ਸਾਹਿੰਦੇ ਸਸਟਕ ਦੇ ਸਸਰੇ ਨੂੰ ਸਨੈਪ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਨਿੰਗ ਝੁਕਣ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਟਰੀਪ ਨੂੰ ਸਫਟ ਹੋ ਜਾਣ।



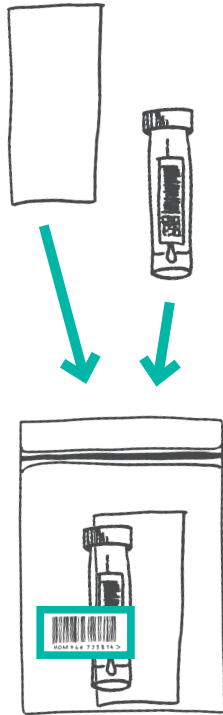
ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਟਰੀਪ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘਿਸ ਕੱਸ ਕੇ ਦਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੁੰਗ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



ਸਿੱ, ਹਿਤ ਧੀਆ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੋਰੀਅਰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਤਆਰ ਹੋ।

7

ਆਪਣਾ ਪਰੀਖਣ ਪੈਕ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਪੈਡ ਨਰਮ ਫੈਸਿਰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਟਰਿਪ ਅਤੇ ਸੋਖਣ ਲਿਏ ਪੈਡ ਨੂੰ ਲੀਕ-ਪਰ ਫ ਬੈਗ ਸਚਿ ਰੱਖੋ।

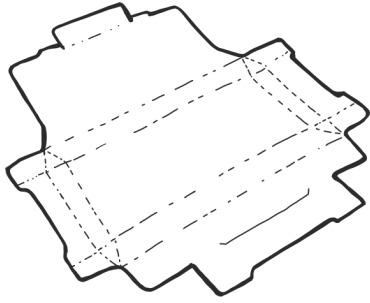
ਲੀਕ-ਪਰ ਫੈਗ 'ਤੇ ਇਕਾਇਰਕੋਡ ਹੋਂਗਾ।



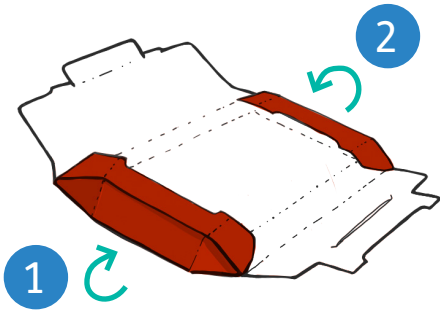
ਕੁਝ ਹੀ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਸਚਿ ਹਿਰ ਕੱਢ ਸਦਓ।
ਸਫਰ ਚੈੱਕ ਨੂੰ ਉੱਤੋ ਤੋ ਪੱਟ ਲਓ। ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ

ਇਸਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਹੱਸੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ।

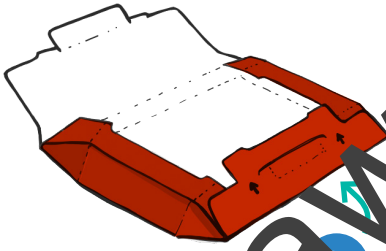
Withdrawn 11 May 2022



ਗੱਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉ।



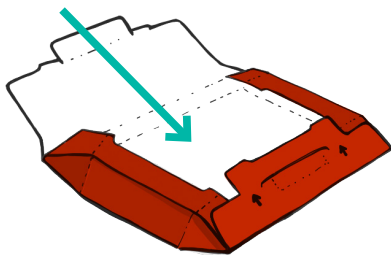
ਪਸਹਲਾਂ, ਸਸਦਾਂ ਨੂੰ ਸਚਿਕਾਚ ਲਿਲ ਫੋਲਡ ਕਰੋ।

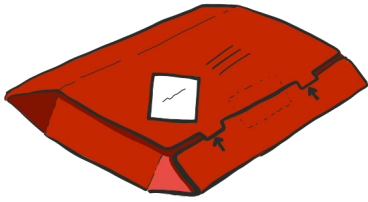


ਸਫਰ, ਢੱਕਣ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਹੱਸੇ ਨੂੰ ਦੌਪਾਸਸਆਂ ਦੇ ਸਸਖਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਲਿਲ ਧਿਆਓ।

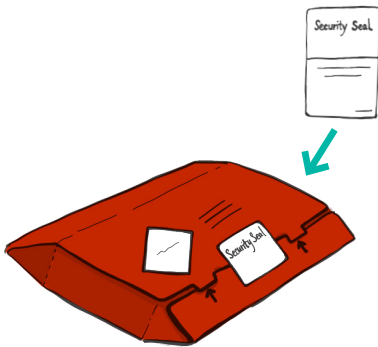


ਗੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੀਂਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।

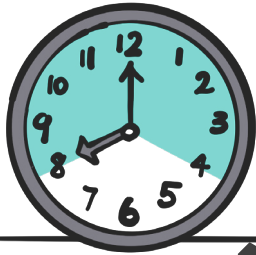




ਢੱਕਣ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਹੱਸੇ ਨੂੰ ਫੋਲਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਸਹੱਸੇ ਸਹਿ ਧੁੱਕੋ।



ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਰੋ।



8:00AM - 4:00PM

ਸਿ, ਸ਼ਿਤ ਧਿਆ। ਹੁਣ ਇਹ ਕੋਰੀਅਰ ਲਈ ਸਤਿਆਰ ਹੈ।

ਕੋਰੀਅਰ ਸੌਰੇ 8 ਜਿ ਤੋਂ ਸਾਮ 4 ਜਿ ਦੇ ਸਚਿਕਾਰ ਆਗੇਗ।



ਜਦੋਂ ਕੋਰੀਅਰ ਆ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦਰਜਿਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਰਿਕਸ ਨੂੰ ਆਗੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਫਰ ਦਰਜਿਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

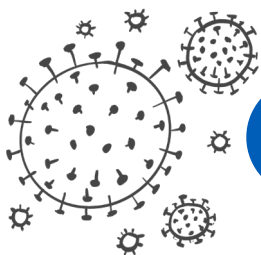
ਕੋਰੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਲੈ ਸਿਚਿ ਲੈ ਜਾਗੇਗ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਰੀਅਰ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, **0800 0511811** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

8

ਆਪਣੇ ਪਰੀਖਿਆ ਨਤੀਜੇ ਪਰਾਪਤ ਕਰੋ



Test Day



ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣਗੇ। ਕੋਰੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲੈ ਸਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓਗਾ।

ਉਸ ਹਦਨ ਤਕ ਤਿੰਨ ਇਕੱਲਾ ਰਹਣਾ ਪਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕਾਉਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ 2 ਸਦਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਪਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ

ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਸਕ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ

ਸਕ ਟੈਸਟ ਸਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਿਰਸ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਰਹੋਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

9

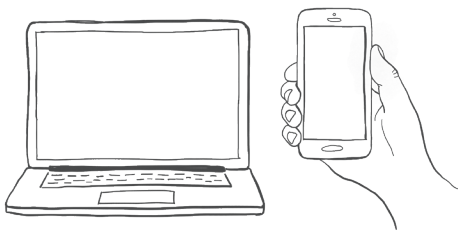
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਰ ਰਤ ਹੈ,
ਤੇ ਜਾਓ:

[www.gov.uk/government/
publications/supported-living-
services-during-coronavirus-covid-19](http://www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਰੋਨਾਵਿਰਸ ਟੈਸਟ ਧਿਰੇ ਕੋਈ ਪਰਸਨ
ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ:



- **0800 0511811** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਿੰਗਲੈਂ ਡ, ਲਿਜ਼ ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਅਇਰਲੈਂ ਡ ਸਥਿਤ ਰਸਹੁੰਦੇ ਹੋ
- **0300 303 2713** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂ ਡ ਸਥਿਤ ਰਸਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹ
ਆ ਰਸਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਤਰ ਮਸਹਸ ਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਸਦਨਾਂ
ਮਿਅਦ ਧਿੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ:

- ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. **111** 'ਤੇ ਆਂ ਨਲਾਈਨ 'ਤੇ
www.111.nhs.uk
- ਜਾਂ **111** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ

